

CESTY A CÍLE

ROČNÍK IX.

BŘEZEN 1931

ČÍSLO 3.

Klid duše.

Síla člověka
je v klidu jeho duše.

Neklid doby je výrazem neklidných duší. Tempo moderního života a jeho požadavky, které klade na člověka, způsobují mu duševní závratě. Je přepadán pocity slabosti, které mají svůj původ v jeho vnitřní roztržitosti.

Lidské nitro je podobno křižovatce. Staré idee spojené s jistými city sráží se tu s novými myšlenkami, které uvolňují v člověku dosud nedotčené citové oblasti. Rozum a cit potkávají se tu často s nepřátelskými tvářemi. Zabránit srážkám znamená sjednotit je vzájemnou dohodou. To je věcí vyšší kultury.

Je třeba uvědomit si své lidské poslání. Pracovat k poznání božích direktiv a pod jejich zorným úhlem vymezit rozum i citu jejich úkoly. Oba jsou nástroji duše. Chaos je tam, kde rozum zpyšněl a cit se nedal utlačit ve svých právech. Vyrovnání je v dobrovolném podřízení se citu i rozumu vůdcovství duše. Stav vnitřní balance je stavem klidu v duši.

Klid duše není klidem hřbitova. Je spíše souhrou tvořících se sil. Je součinností vyššího řádu. Bez činnosti nebylo by života. Činnost však, která vychází z podnětů duše, je nadřizená všem chaotickým činnostem smyslů. Nevyčerpává, naopak množí sílu. Zvyšuje životní úroveň. Přetvořuje přemýšlivého a citového člověka v bytost činnou. Lidská vůle je pečetí vnitřní síly. Každý drobný čin všedního dne může být činem vyššího řádu, jestli z duše vychází a je posvěcován vědomím svého poslání. —ž—

Masarykovo náboženství zdravé mysle.

Člověk si nemůže pomoci; kdykoli si připomene Masaryka, musí se obdivovat. Když se vezme v úvahu jen jeho duševní a tělesná svěžest při jeho jednaosmdesátce! Dožívá se jí v plné síle, uprostřed pilné práce a vážných úkolů svého presidentského úřadu. Jistě oslaví ještě mnohá svá jubilea v stejně neotřeseném zdraví, k čemuž mu všichni ze srdce přejeme. Čím jsou Masarykovi léta proti jeho mladické mysli? Stav mysle! To je odpověď pro ty, kdož se ptají po tajemství jeho výkonnosti při jeho věku a při těžkých životních zkušenostech.

Masarykova síla ducha i těla neroste jen ze zdravého kořene rodu. Masarykova síla tryská také z jiného pramene, — z živé víry. Masaryk kdesi se vyslovil, že ve svém životě ani minutu nebyl atheistou. Nemůžete o tom pochybovat, zamyslíte-li se nad jeho dílem, sledujete-li jeho pevnou životní linii, v níž nebylo kolísání. To, co vykonal Masaryk za osm desetiletí svého nejvyššího plodného života, mohlo býti vykonáno jen věřícím člověkem, který si uvědomuje své poslání a jde přes všechny překážky, aby je naplnil. Jistota, s jakou jde Masaryk do každého boje, je jistotou člověka, věřícího v Prozřetelnost, která si ho volí za svůj nástroj. Všechny problémy a otázky života redukuje se Masarykovi jen na jeden problém, na jednu otázku. „Znám vůbec jen otázku náboženskou, vždy byla a bude“, praví sám Masaryk a napovídá tak, jaké povahy jeho víra je. Těžko by se hledala v nějaké konfesi. Výrazem Masarykovy víry je „náboženství práce, energie, kázně a přísného života. Nechceme žít v náboženském špitále, chceme náboženství pro zdravé, pro energické, pro jasně myslící lidi.“ Tak vysvětluje Masaryk vlastními slovy, jak náboženství chápe a čím ono má člověku být. Masarykovi je náboženství životem a život je mu náboženstvím. Otázkou by mohlo být, jaký život? Povím to slovy Amielovými: „Život žitý před Bohem a v Bohu.“

Masarykův Bůh není zjeveným Bohem církevní theologie, na kterého je možno složit všechny lidské těžkosti a který se dává obměkčit modlitbami k činům často nevelké morální kvality. „Proto však“, píše Masaryk ve „Světové revoluci“, „že se Prozřetelnost o nás a o svět stará, nevyplývá z toho fatalism nečinnosti, nýbrž optimism synergismu, přísné příkázání co nejúsilovnější

práce, práce pro myšlenku. Jen tak smíme očekávat ty t. zv. šťastné náhody, tu vnitřní logiku života a dějin, a spoléhat na pomoc Boží.“ Síla člověka je podle Masaryka v jeho sebedůvěře. Nespoléhat na zázrak, ale na vlastní práci. Očekáváním zázraku se jen oslabuje lidská energie. Masaryk nikdy nespoléhal na šťastnou náhodu, tím méně na zázrak. Vždy vítězil promyšlenou, systematickou drobnou prací, vedenou myšlenkou vyššího poslání.

Kdybychom mohli probrati všechny myšlenky o náboženství, jak je Masaryk uložil do všech svých spisů a přidati k nim dlouhou řadu jeho drobných i velkých činů, kterými Masaryk zasáhl do dějin svého národa a celého kulturního světa, teprve potom měli bychom správný obrázek o jeho náboženství. Pak bychom také poznali, že jeho náboženství nedá se vtěsnat do některé z církevních škatulek, ale že patří mezi ta náboženství, o kterých se slavný psycholog William James vyslovil, že jsou projevem zdravé mysle. Unitářství patří k nim. Taková náboženství, možno-li o nich mluvit v plurále, jsou nejpřirozenějším náboženstvím, protože jsou v úplné shodě se zdravým stavem lidské přirozenosti.

I v tomto ohledu je Masaryk velkým příkladem pro všechny slabé duše, které se potácejí životem, protože nemají dost velké víry. Mít víru neznamena přijímat spoustu pověr a utlumit v sobě rozum a jeho právo na kritiku. Kdo může býti kritičtější a racionalističtější než Masaryk! Mít víru, znamená dobrat se k přesvědčení o smyslu tohoto života, najít si své poslání a vzmúžit se k činům, které je naplňují.

Obdivujeme-li Masaryka, nezůstaňme jen při obdivu, ale studujme ho a pokusme se žít svůj život tak, jak jej žije Masaryk, před tváří Věčnosti.

Norbert F. Čapek:

Myšlenky, které léčí.

Člověk hledá přítele. Myslím, že nejlepšího přítele má každý sám v sobě. Právě tak je tomu s hledáním dobrého lékaře. Lidé si neuvědomují, že nejlepší lékař je v nich samých. Nemíním nikterak stavět se proti lékařům. Naopak, nemocní potřebují dobrých lékařů a měli by jim důvěřovat. Chci jen poukázat na fakt, že člověk má v sobě možnosti udržovat své zdraví, aby lékař nepotřeboval. Lékaři by vlastně měli být nejen léčiteli ne-

CESTY A CÍLE

mocných, ale rádci zdravých. Jejich úkolem by mělo býti v první řadě udržovat a rozmnožovat zdraví a mládí. To by opět předpokládalo studovat všechny vlivy, působící na lidské zdraví. Tedy vlivy diety, pohybu, podnebí, povahy, zaměstnání, manželství, hospody, politiky, bydlení, sportu, atd. Dnes jsou lékaři více podobni hasičům. Přicházejí jen, když už hoří a zachraňují, co se zachránit dá. V budoucnu lékaři budou inženýry zdraví, kteří budou plánovat, jakou má být příští rasa.

Otázkou je, co dělat dnes z poměrů, v kterých žijeme? Statistiky udávají stav nemocí u nás. Jsou to hrozná čísla. Vedle jiných nemocí převládá hlavně tuberkulóza. Při tom zůstává faktem, že přes všechna úřední, zdravotnická opatření, v uzenářských krámech je běžnou praxí bráti peníze, plné bacilů, rukama, kterými se obsluhující dotýkají zboží. Napořád vidíme v koloniálních obchodech před krámem vystavené potraviny, hlavně sýry, kolem nichž kterýkoliv pes se může otřít. Divme se potom šíření se nakažlivých chorob!

Dokud životní praxe se v tomto ohledu nezmění, pokud preventivní péče o udržení zdraví nebude běžnou, dokud lékaři nebudou školeni a placeni za péči o znemožnění nemocí, musíme spoléhat na vlastní síly a sami pracovat k vytvoření lepších podmínek pro tělesné i duševní zdraví.

Ještě jedno mělo by být zdůrazněno vzhledem k dnešnímu způsobu léčení; že má materialistický základ. Lékařská věda neosvobodila se ještě z vlivů materialistické filosofie, pod jehož vlivem vyrůstala. Neběře dosud dostatečný ohled na duševní stránku člověka, která podle nejnovějších výzkumů má ohromný vliv na tělesné zdraví. Nemůžeme se divit, že v našich nemocnicích není vůbec postaráno o dobrou, „lčivou“ náladu. Ba dějí se tu věci, které působí na náladu pacientů zhoubně.

Vracíme-li se tedy sami k sobě, abychom věnovali péči vlastnímu zdraví, silnému a mladému tělu, v němž a jímž by se uplatňoval zdravý, silný a svěží duch, potkáváme se s výborným spojencem, který má osobní zájem na našem zdraví, který má ohromné schopnosti a možnosti léčit, obnovit a omladit naše tělo. Tímto spojencem je naše vlastní přirozenost se vším tím, co při jiné příležitosti bylo pověděno o podvědomí.

Kdo chce býti trvale zdravým, musí si uvědomit, a nelze to dost zdůraznit, že *zdraví je něco zcela přirozeného*, že v naší přiroze-

nosti je ustavičná snaha vyloučiti všechno, co je chorobným a co způsobuje nemoc.

Jestli se v nás udržuje nemoc, slabost, pokles sil, je to něco nepřírozeného, co je proti všem přírodním zákonům v nás. Tento nepřírozený stav by se musel ztratit sám, kdyby nebyl udržován sugescemi nahromaděnými v našem podvědomí, a v pověrách a nesprávných pojmech našeho vědomí.

Naše tělo se ustavičně obnovuje, každým soustem, každým vdechem, denně, ustavičně. Tvoří se nové buňky a staré umírají, jsouce přirozenými cestami z těla odstraňovány. V tomto stálém zápasu uplatňují se v nás dva směry, které stojí proti sobě. Jeden konservativní, dogmatický, který chce, aby vše zůstalo při starém. Druhý směr usiluje o ustavičnou obnovu, chce mítí každou novou buňku lepší než byla předchozí, nevěří v nemoc ani ve stáří, věří jen v nový, silnější, vyšší život. Kdo chce být zdravý a mlád, musí si to uvědomit, a postavit se vědomě na stranu těch pokrokových sil ve svém organismu a pracovat s nimi v nejužší harmonii. Vítězství bude tam, kde se soustředí více síly.

Nekamarádit se s nepřítelem v nás! Nešetřit ho, nesmlouvat se s ním, tím méně už se s ním mazlit, jak to někteří lidé z nevědomosti dělají.

Kdo je tím nepřítelem? Všechny negativní myšlenky, stavy a sugesce. Všechno, co zvyšuje pocit slabosti, starosti, bázně a choroby. Jakmile cítíme, že takový stav na nás přichází, soustředíme se na myšlenku: „Moc býti zdravým je ve mně přítomná.“

Nemocný, nevědomě ovšem, upadá do omylu, věří-li své nemoci více, nežli svému zdraví. Říká si: „Jsem sláb, tu mne bolí, tam mne bolí, bude hůř atd.“ Místo, aby si uvědomil, že v záloze jeho těla i duše jsou ohromné síly, které mají schopnost rozvinouti se v plné zdraví. Nejde tu o namlouvání si něčeho nepravdivého, nebeží o slepou víru. Jde jen o uvědomění si prostého faktu, že síly, které pracují k našemu zdraví jsou mocnější než ty, které usilují o naše zničení.

Děti se zdravým mravním základem, upadají často mravně, jestliže přišly do prostředí, nepříznivého rozvoji charakteru. Rodí se do starého světa. Něco podobného děje se i s našimi buňkami. Naše představy, sugesce, očekávání jsou prostředím, do kterého se rodí nové buňky našeho těla. Každá nová buňka, než se narodí, každý atom, než se k našemu organismu přičlení, musí najít

CESTY A CÍLE

čerstvou, svěží myšlenku, která je uvítá v novém světě a dá jim podněty pro zdravější tělo. Je potřebná myšlenková součinnost se všemi silami v nás, jež pracují na nových buňkách, na nové krvi a nových šťavách. To znamená odstraňovati vše, co by těm milionům buněk našeho těla ztěžovalo práci. Naleje-li na příklad někdo do žaludku několik litrů piva, jak může čekat, že tím napomáhá žaludečním buňkám k lepšímu trávení?

V každém ohledu je možno myšlením napomáhati tělu. Při jídle soustředováním myšlení na jídlo, místo obvyklého promýšlení všelijakých těžkostí, které nás trápí. Věnovat chvíličku denně svému dechu. Dýchat s myšlenkou, že vdechují nové síly do sebe. Soustředováním myšlenek síly a vítězství na to, co děláme, vykonáváme jistý vliv na náš organism, protože uvolňujeme činnost podvědomí.

Mnozí studovali duševní léčení řadu let, a nedocílili valného výsledku. Necvičili hned s počátku pravou metodou, nezdar vyvolal pochybnosti, které se hromadily v podvědomí a vytvořily „návyk pochybování“. Tento návyk podvědomých pochyb je novým objevem a vysvětluje mnohé nezdary v našem jednání.

Mnoho vědět není všechno. Někteří pročtou všechno, co jim přijde do ruky, slyší všechny možné přednášky a přece, čím více toho vědí a slyší, tím menší je jejich osobní úspěch v praktickém uplatňování toho, co slyšeli nebo četli. Jejich chybou bylo, že nezačali hned s praktickým cvičením. Mysleli, že nejprve musí o tom hodně vědět.

Prvním cvičením je vychovat podvědomou víru, která by zlomila všechno pochybování. Člověk musí vidět zdar, byť i byl sebe nepatrnější. Ví-li člověk málo, spíše se malým zdarem spokojí. Ví-li mnoho, nebude umět malý zdar ocenit.

Mnozí soustřeďují se jen na dosažení zdraví a odstranění nemoci. Zapomínají, že nejpotřebnější je ovládnouti nejprve citovost. Přestat býti otrokem nálad. Soustředit se na klid, mír, harmonii. Nikdy však na symptomy, jaké některá nemoc může mít, ale na stav, jakého chceme dosáhnout.

Je třeba v myšlenkách vyplánovat si sebe jako nového člověka. Mít jasnou představu toho, co chci. Chtít získat zdraví, sílu a to nejen pro sebe a zůstat při tom spokojen. Ale být zdravým a silným, abych ukazoval cestu ke zdraví a síle i jiným a abych tak mohl konat své lidské poslání.

Ptáme se, proč na světě je tolik lidí uštvaných, zklamaných a rozervaných, proč tolik lidí duševně nevyrovnaných? Myslím, že tu mnoho působí nedostatek sebedůvěry a vůbec nedostatek důvěry v samotný život.

Je to následek špatné výchovy. Od mládí je člověk vychováván v neustálém strachu a ve víře v svou nemohoucnost. Dítěti je vštepována víra v zázraky a náhodu, místo, aby bylo učeno spoléhat se na sebe, na svůj rozum a sílu. Pak se nedivme, když z takového dítěte vyroste slabý a nemohoucí člověk. K politování je potom takový slaboch, který, octne-li se jen v trochu těžší situaci, jakoby se omlouval, že se vůbec narodil. A to jen proto, že nemá k sobě důvěry. Jak pěstít sebedůvěru? Prvním krokem k tomu bude změna a uspořádání myšlenek. Musíme se odvážit myslit něco jiného, než jak jsme dříve byli zvyklí, odvážit se jinak vystupovat, dělat něco zcela jiným způsobem, než jak jsme to dosud konali. Vůbec odvážit se třeba i k jinému způsobu života a neohlížet se na levo ani na pravo co tomu řekne Petr nebo Pavel. K tomu se však mnozí těžko odhodlávají. Myslí si, jak by to vypadalo, aby najednou začli žít jinak, než žili včera a před rokem? Co by tomu řekli v rodině, a co soused? Styděli by se, kdyby jim najednou známý řekl, že se nějak změnili, že je nepoznává, jako by to nebyli oni. Proto raději jdou stále jednou, vyšlapanou cestičkou, udržují totéž okolí, stále tytéž myšlenky, užívají týchž slov. Místo, aby odhodili celou tu přítěž ohledů, a začli žít zcela podle svého. Aby si řekli, že ode dneška měřítkem jejich činů bude na prvním místě svatý zákon jejich duše.

Sebedůvěra, vytvořená na základě náboženského názoru je jednou z hlavních cest k plnému a šťastnému životu. Oddáme-li se s celou svojí bytostí pravdě, kráse a dobru, pak nás nic nemůže ani na chvíli vyšinouti z jasných výšin do stínů malosti, ohledů a přetvářky. Ale vždy budeme pevně stát na svých vlastních nohách, na svém místě, které jsme si sami zvolili. Nebudeme se ohlížeti jestli svým pevným postavením u někoho vzbudíme nevoli a zášť. Neustoupíme ani o krok, abychom si získali něčí přízně. Nepůjdeme se napřed zeptat našeho okolí, co myslí o našem rozhodnutí, ale dáme si rozhřešení sami. Budeme pozorovat jen světlo svého nitra a jemu důvěřovat.

Emerson praví: „Důvěřuj sám sobě! každé srdce chvěje se touto ocelovou strunou.“ Musíme být přesvědčeni o své hodnotě a suverenitě svého já: musíme si umět říci: Jsem člověk — kdo je víc? To vědomí, že všichni lidé v své snaze po vyšším a dokonalejším jsou si rovni, to vědomí nám dává víru v sebe. Ať setkám se s člověkem, třeba duševně daleko vyspělejší, s člověkem společensky i vysoko stojícím, jakmile si uvědomím své Já ve stejné touze a snaze po tom nejvyšším a nejdokonalejším, nebudu se před ním cítit malým a poníženým. Potom nebude nic, co by mě mohlo snížit s mého povýšeného hlediska. Neboť nezáleží na tom, co člověk už ví, ale co cítí, jak smýšlí a jak jedná. Zkrátka jak dokonalý vztah chová k Nekonečnu.

Je to důvěra v svou božskou podstatu, v to vyšší Já, to neustálé uvědomování si svého vztahu s Nekonečnem, co nám propůjčuje takovou moc.

Mnozí si myslí, že toto uvědomění si sounáležitosti s Nekonečnem může se stát jen ve výjimečných případech, jen někdy, za zvláštních okolností, za zvlášť příznivých podmínek. O takovém životě nosí jen ilusi vytvořenou pod dojmem románů. Ale že by mohli sami takovým plným a radostným životem žít, a neustále, na to si netroufají ani pomyslit. Proto spoléhají se na nějakou nadpřirozenou moc, že je jednoho dne osvítí a přivede do vytouženého ráje. Ale nic takového se nestane. Každý musí najít sám té jistoty a možnosti vyššího života uprostřed všedního dne. Mnohému se to zdá docela nemožným. V tom všedním životě, plném starostí, klopoty a nesnází, a který se mu zdá někdy až nesnesitelným: jak by bylo možno v něm najít té jistoty sebe sama, klidu a sebedůvěry?

Je potřebí najít si své místo na tom světě, uvědomit si svůj osobní vztah k tomu Nejvyššímu, k lidem a k okolí; naučit se chovat ke každému člověku, ke každému zvířeti, ke každé věci ten upřímný a teplý poměr duše k duši; naučit se vidět ve všem to krásné a ušlechtilé, jakožto projev Boha a odraz své duše. To nám dodává síly, jistoty a sebedůvěry.

*

Náboženství člověk dovede čelit jen náboženstvím, náboženstvím novým a odpadá od náboženství starého.

T. G. Masaryk.

Usměrnění životní energie.

Žijeme v době přeměňování energie. To, co se nám kdysi zdálo mrtvou, nehybnou hmotou, oživuje v rukou vědců, kteří nám vysvětlují, jakou ohromnou zhuštěnou energií je kámen, voda, ba i vzduch. A otázka, která ve vědeckém světě denně přichází v úvahu, je, jak tuto energii převést do služeb denní potřeby. V mnohých případech se již podařilo potenciální energii jaksi usměrniti a výhodně jí použití, hlavně ve hmotách obsahujících uhlík. Ale největším tajemstvím je člověk. Je nabit energií, pro kterou nemáme žádných pravých měřítek a tato energie čeká na pravé usměrnění. Dnes u mnoha lidí prchá na všechny strany bez užítu. Proto se tolik lidí cítí slabými, opouštějí je síly k životu a nemají odvahy pozdvihnouti hlavu z prachu zklamání. Jiní pěstují tu a onu mysterii, aby nějak nabyli zvláštní síly a schopností a marně. Chodí pro koření do dalekých hor bludů a nevědí, že to právě koření roste v jejich vlastní zahrádce.

Francouzský filosof Bergson nazývá tuto lidskou životní energii *élan vitale* a profesor Jung, známý švýcarský badatel v oboru nové psychologie, jmenuje ji *libidem*. A jen tato životní energie je tím pravým zdrojem radostného a vítězného života, je-li zapnuta k užitečným duševním strojům. Běda však, prchá-li jen jedním ventilem, může potom učiniti mrzáka a slabocha i ze zřejmě silného jedince.

Jak tuto životní sílu usměrniti? Jeden usměrňovač přinesl si každý z nás na tento svět. Jím byli jsme vybaveni v prvních dobách lidského vývoje. Tento usměrňovač pomohl nám probrati se z barbarství na vyšší stupeň civilisace. Je to pud sebezachovací. Jím proudila naše životní energie, když jsme byli ještě obyvateli džungle. U primitivního člověka dosud většina životní síly takto proudí. Kdybychom dosud žili v džungli, nic jiného bychom nepotřebovali, mnohý člověk ovšem i dnes si neuvědomuje, že doba džunglí je za námi.

Člověk se vyšinul ze stupně primitivního života a vytvořil kulturu a civilizaci. Nebyla to cesta lehká, bylo nutno ovládnout přírodu, přetvořit prostředí, státi se pánem hor a moří a ptáme se, kde člověk nabral potřebné energie? Užil své vlastní síly, kterou usměrnil. Nenechal ji prchat jen jedním ventilem, ale vytvořil

CESTY A CÍLE

takových ventilů více. A v tomto vytváření nových ventilů je zákon a smysl sublimace, o které se tolik píše a které tak málo lidí rozumí.

Představme si, že naše životní energie podobá se vodě, proudící zavodňovacím potrubím v zahradě. Na jednom místě potrubí je otvor. Jím vystřikuje voda a zavlaží jen několik květinok zahrádky, ale ostatní zahrada je bez vody a rostlinky v ní hynou. Tento otvor přirovnějme k onomu základnímu ventilu, pudu sebezachovacímu. Nám jde o to ovšem zavodnit celou zahrádku a je proto potřeba provrtati nové otvory, jimiž by voda vycházela. Ale jakého vrtacího přístroje použití? Je jich několik, cenných a méněcenných. Jeden však je spolehlivý a to je zájem a nadšení. Tam, kde jsou naše zájmy, tam jde naše životní energie. Tomu, čemu svůj život zasvěcujeme, tím směrem proudí náš *élan vitale*.

Pamatuji se všichni na první převratové dny. Zájmy našeho lidu byly obráceny k lepší národní budoucnosti. Otevřeli jsme všichni nový otvor naší životní energie a hle ty výsledky. Zapomněli jsme na někdejší nepřátelství. Lidé se navzájem zdravili, na sebe se usmívali a kde bylo zapotřebí něco udělati, s nadšením přikládali ruce k dílu. To bylo otevření nového ventilu novým zájmem. Škoda jen, že nedbáme na to, aby nově otevřené ventily zůstaly čisté a nezanesly se smetím sevšednění.

Badatelé v mentální hygieně přicházejí na to, že většina duševních poruch, tísní a rozbitých osobností, povstává tím, že základní ventily jejich duševní energie jsou jakoby ucpány a nové ventily otevřeny nebyly. A návrat k normalitě, duševnímu zdraví a bilanci záleží v tom, aby člověk vytvořil si nové zájmy a svým citovým životem je oživoval. Nejlépe daří se pak tomu, jehož zájmy jsou na širší základně, t. j. jsou-li nesobecké. Tam, kde cítíme, že jsme členové většího celku, a uvědomujeme-li si svoje lidské poslání, kde hledíme vytyšiti smysl našeho bytí, tam začíná první krok usměrňovací. A jakmile zahlédneme jasně vznešenější cíle a s nadšením vykročíme k jich dosažení, tam otevíráme ventily života nového, vyrovnaného, života, který je písni.

*

Náboženství je podstatným obsahem duchovního života člověka, k žití je tak potřebné jako vzduch — právě proto ho mnozí ani nepozorují, jako nepozorují vzduchu a neváží si jeho výživnosti.

T. G. Masaryk.

Tvoření prostředí.

Rozvoj každého jednotlivce záleží do jisté míry na jeho přizpůsobivosti k okolí, v němž žije a na jeho schopnosti ovládnouti a přizpůsobiti okolí k sobě. Můžeme to pozorovati v celé přírodě. Zvláště u zvířat vidíme, jak rychle tělesně se přizpůsobují změnám podmínek v přírodě: teplu, zimě, suchu, vodě, nebezpečí, atd. Stejně tak rostliny.

I člověk se neustále přizpůsobuje svému prostředí. Ale on má ještě možnost se bránit vlivu okolí a okolní podmínky ovládat použitím svého rozumu. Člověk má schopnost jemu nepříznivé a nepříjemné okolí přetvořit v krásnější a příznivější a přidávat k němu více krásy a dobroty ze své duše. Ale člověk může také své okolí kazit a ničit a sobecky vykořisťovat. Tak některý člověk kamkoliv vkročí, přináší jen ošklivost a zkázu. Už svým studeným pohledem všechno znesvěť. Jeho ruce čehokoli se jen dotknou, všechno pokazí a znehodnotí. Naproti tomu jiný je jako jarní slunce, všude rozdává jen jas a teplo: celé své okolí zkrášluje a dělá lepším.

Stejně jako má člověk vliv na prostředí, ve kterém žije, má i prostředí neustálý vliv na každého jednotlivce. Zvláště na povahu méně aktivní. Proto je prostředí zvláště důležitým činitelem ve výchově. Protože dítě je silně vnímavé pro okolní vlivy, záleží hodně na tom, jaké prostředí kolem něho vytvoříme. Vše, co ono slyší, co neustále vidí, ať v rodině, ve škole nebo na ulici, to jsou ty jednotlivé kaménky, z kterých se buduje jeho osobnost a charakter. Je-li dítě vychováváno v neustálém strachu, staví-li se mu před oči jeho nemohoucnost a neschopnost, potom nikdy nemůže už dokonale vyrůst v silného a samostatného jedince. Proto vidíme tolik nemohoucích, duševně zmrzačených a nešťastných lidí. Takový člověk následky svého nepříznivého okolí v mládí nese s sebou celý život. Vzpomeňme si na Jacka Londona. Jako malý hoch se dostal mezi opilce a to bylo neštěstím celého jeho života, jak sám o sobě píše.

Ale nejen v mládí, i na každého dospělého člověka působí prostředí buď příznivě nebo nepříznivě. Když svítí slunce, jsme hned veselejší nálady, jako by se i v duši rozsvítilo, a jsme smutnějšími za počasí pošmourného. Tyto vlivy si obyčejně ani neuvedo-

mužeme a proto jim podléháme. Do osobního inženýrství však patří být nezávislým i náladově na vnějších okolnostech, které nemáme možnost změnit v příznivé, a tvořit si nálady, jaké sami chceme. Avšak tam, kde můžeme prostředí volit a měnit a kde můžeme uplatnit tvůrčího ducha, budeme konat nejdříve to. Neboť je snáze udržet se v dobré náladě, při optimismu a nadšení v krásném a příjemném prostředí, než v ošklivém nebo dokonce odporném. V tvůrčím konání pomáháme i druhému člověku ku krásnějšímu životu.

Každý má plno možností tvořit krásnější prostředí. Na prvním místě doma, v svém bytě. I do toho nejjednoduššího bytu můžeme vnést tvůrčího ducha. Jen se podívejme, kolik zbytečných věcí doma chováme. Udělejme jednou revisi a zeptejme se při každé věci, zda ji skutečně potřebujeme, jestli činí náš život krásnějším a radostnějším. Uvidíme, kolik zbytečných věcí se nám za čas doma nashromáždilo a kterým otročíme: musíme je oprašovat a vyhýbat se jim a možná že nás i sesmutňují nebo dokonce rozčilují. Proto pryč s takovými věcmi. A hleďme jak bychom si byt zkrásnili a učinili útulnějším. Mnohdy pouhý obrázek krajinky nebo květinka na stole zkrásní i ten nejprostší pokojík.

Jak mnoho tvořivého ducha mají lidé je vidět ku příkladu i z úpravy celé obce. Některá ves je úpravná, čistá, zahrádky před okny domů, obecní sad, chodníčky vydlážděny, že je radost se na takovou ves podívat. A v jiné vsi se lidé brodí v samém blátě a hubují na nepořádek, a přece nikoho ani nenapadne, že by mohl aspoň před svým domem bláto odklidit a udělat pořádek.

Kde kdo se také rozčiluje dnešními poměry. Rodí se plno plánů co by se všechno mělo dělat, jak a co reformovat, aby bylo lépe, a přesto, že je všeho nadbytek, sil, materiálu, peněz, je bída a nezaměstnanost. Plno korupce a plno zločinů. Každý čeká, že s pořádkem začne někdo druhý, a volá se na stát. A přece, kdo je stát? Jsme to my všichni dohromady. To znamená, kdyby každý z nás opravdu chtěl a skutečně pracoval k tomu, aby bylo lépe, muselo by být na světě dobře. Začít každý nejdříve sám u sebe a pak v nejbližším okolí: v rodině, v zaměstnání, ve společnosti. Propagovat a hledět uplatnit tvůrčího ducha všude. Už příkladem svého vlastního života můžeme mnoho přispět k přetvoření prostředí. Záleží také mnoho na myšlenkách, které chováme, aby to byly myšlenky síly, odvahy, hojnosti, myšlenky krásy a dobra.

Myšlenky neustále vyznačují z našeho mozku a působí na naše okolí a nutí je, aby se jim přizpůsobilo. I city, které v sobě chováme, mají vliv na utváření našeho prostředí. Je známo, že tam, kde se setkávají lidé stejných myšlenek a stejného citění, vytváří se určité prostředí, které je ihned nápadné cizímu člověku, i kdyby ani slova s nikým nepromluvil. Vidíme to nejlépe na prostředí Svobodného bratrství. Často slyšíme od mnohých osob, že už pouhá přítomnost v našem prostředí má na ně blahodárný vliv. Nedávno přišel ke mně jeden návštěvník našich shromáždění a povídá: Prosím vás, já nevím čím to je: Dokud jsem doma, nebo v zaměstnání, pořádě mně trápí rheuma v nohách, a jakmile přijdu mezi vás, jako když to se mne spadne; mohl bych do stropu skákat.

Uvědomme si, že jen „radostná, činná a tvůrčí láska k lidem i věcem“, jak praví Balej, může ze světa učinit ráj.

K. J. Hašpl:

Dva typy lidí.

Pokusíme-li se o to roztržiti lidi psychologicky, najdeme dva zajímavé typy. Jedni, kteří mají zraky obráceny do sebe, a druzí, kteří vidí svět více kolem sebe, a sami se sebou se obírají pokud možno nejméně. Málo kdo si uvědomuje souvislost duševních chorob s typem prvním a duševní rovnováhu s typem druhým.

Jsme stále ve vývoji. Ačkoliv příroda po miliony let buduje naše tělo, v žádném ohledu nedokončila ještě svůj proces. A tak mnohý náš tělesný orgán nepracuje s tou naprostou přesností, jak bychom si toho přáli. Kdybychom bedlivě pozorovali svoje tělo, každý z nás by shledal, že buď srdce, nebo plíce, nebo některá žláza nepracuje správně. Každého z nás občas někde píchne. Běda, začneme-li obracet svůj zrak na sebe. Začneme k svému píchání navěšovati strachy a sugesce nemocí, a tak za nedlouho jsme skutečně nemocnými a abnormálními. Pro svět kolem nás nemáme porozumění, práce nás přestává zajímat a život začíná býti nesnesitelným. Mnohý se mylně domnívá, že z takového stavu dostane se bedlivější péčí o svoje tělo. A tak jeden vyzkouší všechny druhy rytmiky, jiný projde všechno co bylo napsáno o dýchání, utíká od jedné mystérie k druhé a nakonec se mu jen zdá, že jeho stav je horší. Skutečně je a horší se tím více, čím více svojí po-

zornost obrací k vlastní osobičce. V takovém duševním stavu chodí ulicemi našich měst tisíce lidí, kteří mají na tváři masku spokojenosti, ale v jejich srdci je chlad a obraz hroutícího se života.

Mnohem šťastnější jsou ti, kteří si navykli dívat se více kolem sebe, na svět, který se tvoří před jejich zraky, kteří dovedou cítit s rozvíjejícím pouštěm a jejichž duše zpívá spolu se zpěvem skřivánka. To jsou lidé, kteří si uvědomují, že tu nejsou sami, nýbrž jako členové většího celku. Namítá se, že mezi nimi je větší sklon k povrchnosti, ale není tomu tak. Povrchnost, jakož i jiné charakterové složky více souvisí s prostředím, nežli se základním psychologickým typem. Čím větší je jejich duševní svět, tím snadněji přenáší se přes všechna píchání a nějakou tu nevolnost, od které nikdo z nás není chráněn.

Je pravda, že každý z nás spojuje do jisté míry oba tyto typy, ale záleží na tom, kterému přidáme více váhy. Nám, kterým jde o to, abychom v rovnováze vyrůstali a kolem sebe šířili duševní zdraví, nebude ideálem mít sebe stále jako předmět obdivu, pozornosti a starosti, ale budeme hledět podívat se kolem sebe a upozorovati, kde nás povinnost volá, kde můžeme svoje já vyjádřit. Bude nám potom přirozené podívat se překážkám tváří v tvář a budeme schopni najít způsob, je překonati, místo abychom se do sebe pohroužili a v překážkách utonuli.

Meditace.

O Sílo, jež veškerým žitím kráčíš, a mluvíš v duši tišinách: jsi částí nás a my jsme Tvoji, jsme Tvoji prací i Tvými pracovníky. Jsi paprskem naší duše, a my hoříme v života Tvého sluncích. Býváš i v bouřích, ale my hledáme Tvůj klid síly. Jsi králem i smrtí, ale my jsme čekatelé věčného života. Přijali jsme tolik darů do vinku svého bytí a tak málo je chápeme a zužitkujeme; příležitosti unikají a my zůstáváme v rozpacích státi na cestě života, hledající jeho smysl a účel. A když se nám zdá, že jsme nejvíc ztraceni a zapomenuti, Ty nás potkáváš, Otče a Příteli náš, abys nás pobídl k dalšímu úsilí a k novým rozhodnutím. Přicházíš v našem uklidnění a zjevuješ se, kde nikdo Tě nevidí, aniž Tvé síly pocítí, kdo zůstává rozčilen. V Tvé síle přejeme si žít ustavičně, v té síle klidu pro službu lásky na cestě do věčnosti.

Vzkaz bratra pokladníka členům a příznivcům SB.

**CESTY
A CÍLE**

Bratr pokladník, min. rada Ing. Karel Fasse, žádá všechny, kteří nám poskytli půjčku, aby si laskavě vyzdvihli úroky v sekretariátě Svobodného bratrství v Praze I., Karlova 8, nebo sdělili, kam jim mají být zaslány, nebo jakým způsobem má být s nimi naloženo.

Dosavadní výsledek půjček je velmi uspokojivý a dává nejlepší naděje do budoucnosti. I když budeme platit z těchto půjček úrok 5 %, tedy vyšší než ve spořitelnách a záložnách, budeme na tom lépe, než kdybychom si musili vypůjčovat v bankách. Prokáží tedy členové, kteří nám poskytnou půjčku na 5 % cennou službu naší dobré věci. Jestliže jen každý pátý z těch, kteří navštěvují naše shromáždění, uloží u nás v půjčce 2.000— nebo 1.000— korun, budeme mít vbrzku pohromadě při nejmenším půl milionu korun. Oč snadněji se nám pak bude stavět.

Místo máme výhodné, uprostřed Prahy, plány účelně vypracované, můžeme tedy bezpečně očekávat, že dům nejen bude dobře sloužit účelům Svobodného bratrství, ale že přinese i dobrý užitek. Kdo by chtěl nám poskytnouti půjčku v jakékoli výši peněžitě, nechť si laskavě vyžádá osobně nebo dopisem v sekretariátě SB. přihlášku a bližší informace. Nedejte si ujíti dvojí příležitosti. Bezpečné a dobře zúročené úschovy peněz a cenné služby pro vznešené úkoly Svobodného bratrství.

CO NOVÉHO VE SVOBODNÉM BRATRSTVÍ?

V ústředí je nyní pilno. Dobrovolní pomocníci střídají se v administracních pracích. Posílají se legitimace. Připravuje se materiál pro organizaci venkova. Tvoří se plány pro výchovu vůdců a spolupracovníků. V přední místnosti sekretariátu lakuje se nábytek čítárny, která bude do čtrnácti dnů otevřena a přístupna široké veřejnosti. Prosíme naše členy a příznivce, kteří odebírají některý z méně přístupných časopisů, aby nám jej po přečtení vždy na dobu týdne zapůjčili do čítárny. Čítárna bude otevřena denně až do 9 hod. večer a bude sloužit zejména těm, kteří nemají jinde vhodné prostředí, kde by mohli trávit příjemné večery. — Pracovní kroužky jsou v plné činnosti. Mladá ge-

nerace pořádá již několik týdnů řečnický seminář a připravuje se na práci pro venkov. Kroužek junáků plánuje letní tábor, který má sloužit letos nejen rekreaci, ale i výchově pracovníků SB. Kroužek junáků, aby umožnil svým členům pěkné a dobré prostředí, ujal se opět pořadatelsví tanečních hodin, kde bylo možno strávit řadu pěkných večerů. Taneční hodiny zakončil tanečním večírkem 11. března ve dvoraně Hasičského domu na Vinohradech. — Kroužek rodičů při Nedělní škole zorganizoval se v pracovní skupinu, která kromě svého účelu, prohlubovat své poznatky v ohledu nové výchovy dítěte a vlastní převýchovy, chce finančně přispívat na práci pro venkov. Za tím účelem

CESTY A CÍLE

vydává rozmnožené nedělní rozhovory br. Žižky s rodiči, jejichž výtěžek bude věnován propagačnímu fondu. Z venkovských obcí, kde konáme pravidelnou činnost je nejčilejší Kladno. Kromě pravidelných čtrnáctidenních veřejných přednášek, které bývají velmi čteně navštěvovány, konají kurs pro pracovníky Svobodného bratrství, který vede br. Hašpl. Troufají si i na velké podniky. 17. února pořádali v městském divadle kladenském ve své režii, divadelní představení, které finančně i morálně bylo velkým ziskem. Kladenští mají tu výhodu, že mezi svými členy mají sestru E. Roubalovou-Horskou, plodnou literátku, plnou energie a tvůrčích sil, která své umění dává do služeb našich ideí. Její premiéra »Mistrův odkaz«, kterou Svobodné bratrství v Kladně pořádalo, byla smělým pokusem spojití vážný životní problém s lehkou, humornou konverzací ve hře, jejíž značná šíře dramatického námetu sváděla k roztržštěnosti dějového pásma. Je možno říci, že pokus se podařil i když scenicky a herecky nevyjádřil plně jemnosti hry. Z Prahy uspořádali jsme zájezd zvláště vypraveným autobusem do Kladna, který jistě zůstane v dobré paměti účastníků. Humor a veselá nálada příjemně zkrátila cestu. Z výtěžku hry věnovali kladenští 1.100 Kč na účely SB. Všem, kteří se o zisk zasloužili obětavým rozprodejem lístků, zvláště pak neúnavně pracovitě s. Zobačové platí náš dík a autorce srdečné blahopřání k úspěchu hry. — V Rakovníce na žádost občanstva se pokračuje v přednáškách, v čtrnáctidenních lhůtách. Br. Hašpl přednáší týdně v Kobylisích. V tomto měsíci připravujeme opět zájezd na Moravu. — ž —

Literatura.

Bakulův ústav vydal a ve vlastní tiskárně vytiskl další dvě cenné publikace. Jednou z nich je roztomilá knížečka *Lídy Durdikové: Děti zhaslých očí*. Plná lásky k nevido-

mým dětem, která jim pomáhá nacházet krásu a dobrodiní v říši věčné tmy. Druhou je vážná, pedotechnická kniha profesora *Václava Příhody: Školské měření*. Je to vlastně první kniha obsáhlého díla, které profesor Příhoda chystá. Nový příspěvek k hlubšímu poznávání žáka a cenná služba nové škole, které je prof. Příhoda známým průkopníkem.

Do školského oboru patří i II. díl *Kádnery* knihy: *Vývoj a dnešní soustava školství*, kterou právě vydalo nakladatelství »Sfinx«. Obraz vývoje, jak jej zde podává autor, může býti napomenutím, neboť po počátečním rozběhu popřevratovém nastal nyní klid a namnoze i ústup k reakční snaze v našem školství.

Alois L. Kaiser: Železný bič. Vydal nakladatel Ant. Čížek v Praze. Zajímavý román z války. Kreslí charakter tří kamarádů z nichž každý je vyznavačem jiného světového názoru.

Nakladatelství »Melantrich« vydalo v levné »Melantrichově knižnici« *H. Balzaca: Tatík Goriot*, ve dvou svazcích. — V sešitovém vydání vyšlo první číslo většího díla: *Ruská revoluce březnová*. Cena 1. sešitu Kč 1.—.

Z nakladatelství »Čin« v Praze:

Z literatury o T. G. Masarykovi a z knih T. G. Masaryka vyšel: *Karel Capek: Hovory s T. G. Masarykem*, druhý díl (společně s Aventinem); slovenský výbor z Masarykových knih a projevů: *Masarykove myšlienky*, uspořádaný *Antonínem Machtem*; v nových vydáních pak: *Ideály humanitní* (VI. vydání) a *Jak pracovat?* (V. vydání). — *Spisy Theodora Dreisera*, jehož *Americká tragédie* vzbudila velikou pozornost v celém světě, začínou vycházet v Čínu, v polovině března 1931 v sešitovém vydání. Jako prvních pět knih jsou stanoveny jeho romány: *Sestra Carrie*, *Jenna Gerhardtová*, a románový cyklus *Finančník*, *Titan*, *Genius*. — *Román Josefa Kopty: Třetí rota* vychází už v patnáctém vydání.